

# Разговор с подростками о сексе: выходим за пределы “беседы”



Воспитание подростка - непростое дело. Молодым людям нужны взрослые, особенно родители\*, которые будут связаны с ними, будут общаться, проводить с ними время и проявлять к ним подлинный интерес. Беседа с подростками по вопросам, связанным с сексом, включая здоровые отношения, профилактику ВИЧ (HIV), других заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП - STD) и беременности, является широко исследованной положительной практикой воспитания.<sup>1</sup> Было замечено, что ряд программ в различных условиях (например, в школах, на рабочих местах родителей) увеличивает количество и качество общения между родителями и подростками.<sup>2-4</sup>

\* Этот информационный бюллетень предлагает практические действия для родителей, которые хотят укрепить позитивное взаимодействие с подростками и вести с ними осмысленные дискуссии о сексе. Эта информация дополняет другие доступные родительские ресурсы (см. список на стр. 3) и подчеркивает важность общения с подростками о сексе и здоровых отношениях.

\* В этом информационном листе слово «родитель» относится ко взрослым, обеспечивающим основные потребности ребенка, Это могут быть опекуны, биологические родители, другие биологические родственники или небологические родители.

## Имеет ли значение разговор с подростками о сексе?

- По словам подростков, ответ «да». В опросах Национальной кампании по предотвращению подростковой беременности подростки сообщают, что их родители оказывают наибольшее влияние на их решения о сексе - больше, чем друзья, братья и сестры или средства массовой информации. Большинство подростков также говорят, что они разделяют ценности своих родителей о сексе и что принимать решения об отсрочке секса было бы легче, если бы они могли открыто и честно говорить с родителями.<sup>5</sup>
- По мнению многих исследователей, ответ «да». Исследования показали, что подростки, которые сообщают о разговоре со своими родителями о сексе, чаще всего не занимаются сексом или используют презервативы, когда занимаются сексом.<sup>6</sup> Родители должны знать, что следующие важные аспекты общения могут влиять на сексуальное поведение подростков:<sup>7</sup>
  - что сказано
  - как сказано
  - как часто сказано
  - насколько подростки чувствуют заботу и понимание родителей

National Center for HIV/AIDS,  
of Adolescent and School Health



## Что могут сделать родители?

- Когда родители честно и открыто разговаривают с сыном или дочерью о сексе, отношениях и профилактике ВИЧ, ЗППП и беременности, они помогают сберечь здоровье подростков и снижают вероятность того, что их ребёнок будет вовлечён в рискованное поведение. Ниже приведены примеры действий и подходов, которые родители могут предпринять для улучшения общения с детьми по поводу этих сложных, трудно обсуждаемых проблем

### ■ Будьте в курсе —

- Откуда выш ребёнок получает информацию
- Какие сообщения о здоровье изучает ваш подросток
- Какие сообщения о здоровье являются точными с медицинской точки зрения

Ваш подросток может получать сообщения о сексе, отношениях и профилактике ВИЧ, ЗППП и беременности из разных источников, включая учителей, друзей, поставщиков медицинских услуг, телевидение и социальные сети. Некоторые из этих сообщений могут быть более точными, чем другие. Не предполагайте, что класс здоровья включает всю информацию, которую вы хотите, чтобы получил ваш ребенок: в разных штатах работают разные школьные учебные программы

### ■ Используйте уникальные возможности общения с подростком, например:

- В машине. Автомобиль - это личное пространство, где ваш подросток не должен смотреть на вас, но может слышать, что вы хотите сказать.
- Сразу после просмотра телешоу/фильма. Персонажи телешоу и кино моделируют многие виды поведения, а некоторые сюжетные линии могут предоставить возможность укрепить позитивное поведение или обсудить последствия рискованного поведения
- Через обмен текстовыми сообщениями, который может обеспечить усиление сообщений, обсуждаемых лично

### ■ Чаще общайтесь

Несмотря на то, что вы знаете, как важно поговорить с подростком о сексе и ВИЧ, профилактике ЗППП и беременности, проведение серии дискуссий, которые происходят часто и не ограничены во времени, может иметь большее значение, чем одиночный разговор.

### ■ Будьте расслаблены и открыты

Вам может быть нелегко и некомфортно говорить о сексе, отношениях и профилактике ВИЧ, ЗППП и беременности, но подросток должен знать, что он может задавать вопросы, а вы готовы дать справедливые и честные ответы. Это откроет дверь для вас обоих. И это нормально - сказать, что вы чувствуете себя некомфортно или у вас нет всех ответов

### ■ Не реагируйте слишком остро

Когда подросток делится с вами личной информацией, имейте в виду, что он или она хочет знать ваше мнение и отношение к вопросу. Пусть ваш ребёнок знает, что вы цените его мнение, даже если оно отличается от вашего.

### ■ Предоставьте подростку возможность пообщаться со специалистами-медиками

Во время регулярных профилактических медицинских осмотров дайте ребёнку возможность конфиденциально поговорить с врачом о проблемах, которые могут вызывать его/её беспокойство, включая ВИЧ, ЗППП и беременность. Будьте готовы выйти из комнаты ненадолго, чтобы позволить состояться такому разговору, так как не все медицинские работники будут чувствовать

себя комфортно, прося вас покинуть комнату.

## Какие темы должны обсуждать родители с подростками?

Важно, чтобы ваши разговоры с подростком не фокусировались только на последствиях рискованного сексуального поведения. Многие подростки получают эти сообщения в классе здоровья. Как родитель, вы можете поговорить с подростком о других смежных темах. Вы можете...

- Беседовать о здоровых, уважительных отношениях
- Сообщить о своих ожиданиях о сексе и отношениях у подростка
- Предоставить фактическую информацию о способах профилактики ВИЧ, ЗППП и беременности (например, воздержание, презервативы и контрацепция, а также тестирование на ВИЧ/ЗППП)
- Сосредоточиться на преимуществах защиты от ВИЧ, ЗППП и беременности
- Предоставить информацию о том, где подросток может поговорить с медиком и получить услуги сексуального здоровья, такие как тестирование на ВИЧ/ЗППП

## Как родители могут улучшить навыки общения?

Различные организации разработали программы, помогающие улучшить общение между родителями и подростками. Эти программы могут быть реализованы в школах, медицинских учреждениях, в общественных организациях и даже в местах работы родителей (см. Таблицу 1). Родители, преподаватели, поставщики медицинских услуг, сотрудники на уровне общин и работодатели могут работать вместе, чтобы способствовать позитивному общению между родителями и подростками о сексе

## Где родители могут получить дополнительную информацию?

- Центры по контролю и профилактике заболеваний. Практики положительного воспитания  
[www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting/index.htm](http://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting/index.htm)
- Центры по контролю и профилактике заболеваний. Беременность у подростков: ресурсы родителей и опекунов  
[www.cdc.gov/teenpregnancy/parents.htm](http://www.cdc.gov/teenpregnancy/parents.htm)
- Управление здоровья подростков. Разговор с подростками. Говорят подростки и родители  
[www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/get-started/quiz.html](http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/get-started/quiz.html)
- Защитники молодежи. Общение детей с родителями: пропаганда сексуального здоровья  
[www.advocatesforyouth.org/the-facts-parent-child-communication](http://www.advocatesforyouth.org/the-facts-parent-child-communication)
- Национальная кампания по предотвращению подростковой беременности. Родительско-подростковое общение о сексе в семьях латиноамериканцев: руководство для практиков  
<https://thenationalcampaign.org/resource/parent-adolescent-communication-about-sex-latino-families>
- Департамент здравоохранения и социальных служб США. Поговорите со своими детьми о сексе  
[www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-sex](http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-sex)

**Таблица 1. Избранные<sup>a</sup> программы для улучшения общения родителей с подростками о сексе**

Как называется программа?	Какие рассматриваются методы воспитания?	Кто принимал участие?	Где была реализована программа?
Родители имеют значение <a href="http://npin.cdc.gov/parentsmatter/">http://npin.cdc.gov/parentsmatter/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общение родителей с подростками</li> <li>• Общение родителей с подростками о сексе</li> <li>• Родительский контроль<sup>b</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Афро-американские родители</li> <li>и/или опекуны 9-12-летних детей (учеников 4 и 5 классов)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общественные организации в общине</li> </ul>
Семьи, говорящие вместе (Linking Lives) <a href="http://www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/">www.clafh.org/resources-for-parents/parent-materials/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общение родителей с подростками</li> <li>• Общение родителей с подростками о сексе</li> <li>• Родительский контроль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родители и/или опекуны афро-американских или латиноамериканских подростков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педиатрические клиники</li> <li>• Школы</li> </ul>
Говорящие родители, здоровые подростки <a href="http://www.childtrends.org/?programs=talking-parents-healthy-teens">www.childtrends.org/?programs=talking-parents-healthy-teens</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общение (общее и о сексе)</li> <li>• Родительский контроль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родители и/или опекуны учеников от 6 до 10 класса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рабочие места</li> </ul>

<sup>a</sup>Эти программы были оценены и продемонстрированы в целях улучшения коммуникации между родителями и подростками в отношении секса. Выбранные примеры иллюстрируют различные аудитории, в том числе родителей учащихся начальных, средних и старших классов, а также различные параметры, в которых могут быть реализованы программы, включая общинные организации, школы и рабочие места.

<sup>b</sup>Родительский контроль осуществим, когда родители имеют привычку знать о жизни своих подростков (например, о том, что они делают, с кем они и где они), устанавливая четкие границы поведения и регулярно проверяя подростков, чтобы быть уверенными, что установленные правила выполняются.

## Ссылки

1. DeVore ER, Ginsburg KR. The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics* 2005;17:460–65.
2. Wight D, Fullerton D. A review of interventions with parents to promote the sexual health of their children. *The Journal of Adolescent Health* 2013;52:4–27.
3. Akers AY, Holland CL, Bost J. Interventions to improve parental communication about sex: A systematic review. *Pediatrics* 2011;127:494–510.
4. Sutton MY, Lasswell SM, Lanier Y, et al. Impact of parent-child communication interventions on sex behaviors and cognitive outcomes for Black/African-American and Hispanic/Latino youth: A systematic review, 1988–2012. *The Journal of Adolescent Health* 2014;54:369–84.
5. Albert B. (2012). With one voice: America’s adults and teens sound off about teen pregnancy. Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Retrieved February 11, 2014, from <http://thenationalcampaign.org/resource/one-voice-2012>.
6. Markham CM, Lormand D, Gloppen KM, et al. Connectedness as a predictor of sexual and reproductive health outcomes for youth. *The Journal of Adolescent Health* 2010;46:S23–41.
7. Jaccard J, Dodge T, Dittus P. Parent-adolescent communication about sex and birth control: A conceptual framework. *New Directions for Child and Adolescent Development* 2002;97:9–41.
8. Miller KS, Lin CY, Poulsen MN, et al. Enhancing HIV communication between parents and children: Efficacy of the Parents Matter! Program. *AIDS Education and Prevention* 2011;23:550–63.
9. Guilamo-Ramos V, Bouris A, Jaccard J, et al. A parent-based intervention to reduce sexual risk behavior in early adolescence: Building alliances between physicians, social workers, and parents. *The Journal of Adolescent Health* 2011;48:159–63.
10. Schuster MA, Corona R, Elliott MN, et al. Evaluation of Talking Parents, Healthy Teens, a new worksite based parenting programme to promote parent-adolescent communication about sexual health: Randomised controlled trial. *The BMJ* 2008;337:a308.

